



## **Tacos mit Belugalinsen und Tahin-Joghurt-Dip**

### **Zutaten für 16 Soft Tacos**

180g Weizenmehl

1/2 TL Salz

1/2 TL Backpulver

2 EL Olivenöl

100ml lauwarmes Wasser

### **Zutaten für die Linsenfüllung**

200g Belugalinsen

150g Kräuterseitlinge (Champignons oder Austernpilze gehen auch)

2 Knoblauchzehen

1 1/2 TL Kumin

1 Bund Rucola

Salz

### **Zutaten für den Tahin-Joghurt-Dip**

200g Sojajoghurt „Natur“

3 EL Tahin (= Sesampaste)

1 1/2 EL frischer Zitronensaft

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer



## **Zubereitung der Tacos**

Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine oder von Hand zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig etwas zu trocken, 1-2 EL Wasser hinzugeben. 15 Minuten ruhen lassen.

Teig in 16 Stücke teilen, jedes zu einem Ball rollen und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. In einer heißen Pfanne ohne Öl für etwa 1 Minute/Seite backen oder bis sich ein paar goldbraune Stellen gebildet haben. Ab und zu die Pfanne mit einem sauberen Küchentuch auswischen.

Die Tacos in ein leicht angefeuchtetes Tuch einschlagen und beiseite stellen.

## **Zubereitung der Linsenfüllung**

1. Für die Linsenfüllung die Berglinsen nach Packungsanweisung weich kochen. Pilze putzen und in Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. Etwa 1 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Pilze bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten anbraten. Etwas salzen.
3. Währenddessen alle Zutaten für den Tahin-Joghurt-Dip gut verrühren und beiseite stellen.
4. Die fertig gekochten Linsen (überschüssiges Wasser abgießen), den Knoblauch und Kumin hinzufügen und bei niedriger Hitze etwa 2-3 Minuten schmoren lassen.
5. Warme Tacos mit etwas Tahin-Dip bestreichen, Linsen-Pilzfüllung und Rucola darüber geben und genießen!

### *DOROS TIPPS:*

Pilze nicht waschen, sondern mit einem Tuch oder Pinsel putzen.

Den Teig 5 min kneten, damit er weich und elastisch ist.